

DAS BROT DER TAIGA: SIBIRISCHE ZEDERNÜSSE

Die Einwohner Sibiriens werden nicht nur sehr alt, sie erfreuen sich auch großer Lebensfreude, Widerstandskraft und Gesundheit. Und das bei manchmal unvorstellbar tiefen Temperaturen von bis zu minus 65 Grad. Liegt das an den Zedernüssen, die sie täglich verzehren?

*Von Alexandra Bäck und
Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Als uns vor Jahren das Buch "Anastasia – Tochter der Taiga" von Wladimir Maigre in die Hände fiel, kamen wir aus dem Staunen nicht mehr heraus. Die Geschichten über die wunderschöne Eremitin Anastasia, die allein in den dichten Zedernwäldern der Taiga lebt, mit den Tieren spricht und sich in erster Linie von Zedernüssen ernährt, klingen unglaublich und doch faszinierend zugleich. Anastasia führt uns zur Natur zurück. Das spürt man mit dem Herzen, egal wo auf der Welt man sich befindet und wie der Alltag aussieht. Diese Rückbesinnung brauchen wir alle dringend auf diesem so gefährdeten Planeten. Aber was haben die Zedernüsse damit zu tun?

DIE ZEDER – LEBENSBAUM UND LICHTBRINGER

In Sibirien glaubt man, dass Zedern mit ihren Millionen von Nadeln Tag und Nacht Lichtenergie aufnehmen, Empfänger und Speicher kosmischer Energien sind. Je älter die Zeder, desto mehr Energie konnte sie aufnehmen – bis sie im Alter von etwa 500 Jahren zur "klingenden Zeder" wird und durch Summen und Knistern, das tatsächlich hörbar sein soll, anzeigt, dass sie jetzt gefällt werden kann. Ihr Holz wird zu Amuletten verarbeitet, die genauso große Heilwirkungen haben wie die Zedernüsse und das daraus gepresste Zedernussöl.

Die sibirische Zeder wird bis zu 800 Jahre alt und kann eine Höhe von 50 Metern erreichen. Sie wird auch von der indigenen Bevölkerung Nordamerikas als „Lebensbaum“ verehrt. Dies nicht nur wegen der exzellenten Qualität und heilenden Wirkung des Holzes und des Harzes, der Rinde und der Nadeln, sondern vor allem wegen der kleinen Nüsse, die dieser wohl zu den wertvollsten Bäumen der Welt zählende Riese den Menschen schenkt. 26 Monate braucht ein Zapfen von der Bestäubung bis zur Reife. Die Nüsse schmecken würziger und intensiver als jede andere Nuss.

KRAFTPAKET ZEDERNUSS

Gerade die widrigen Umstände, in der sich die sibirische Zeder behaupten muss, hat so viel Kraft in deren Samen gepackt: Zedernüsse sind reich an hochwertigem Fett (68 Prozent), Eiweiß und wichtigen Ballaststoffen. Sie enthalten eine Fülle an wichtigen Inhaltsstoffen wie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 und 6, Alpha-Linolsäure), Ellagsäure (Radikalfänger), die Aminosäure Arginin (weitet die Blutgefäße), viel Vitamin E, B1, B2, B6, B9, K, Niacin, Lutein, Zeaxanthin, Phospholipide, Polyphenole, Enzyme, Lecithin, Jod, Phosphor, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer und Magnesium (wirken beide gegen hohen Blutdruck) und gehören somit auf jeden Fall zu den drei Dingen, die man auf eine Insel mitnehmen sollte. Überhaupt, wenn sie mit Bitterschokolade überzogen und deshalb unvorstellbar köstlich sind...

SCHLANK DURCH GESUNDES NASCHEN

Dass Nüsse Dickmacher sind, hat sich mittlerweile als Irrtum herausgestellt: Ganz im Gegenteil sind Nussesser schlanker, um vieles

gesünder und leben länger. Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Diabetes Typ II, Entzündungen, Gallensteine, Adipositas, ein hoher Cholesterinspiegel, Atemwegserkrankungen und viele chronische Erkrankungen sind bei Menschen, die regelmäßig Nüsse zu sich nehmen, seltener. Die ungesättigten Fettsäuren aktivieren die Zellen, machen die Zellmembranen durchlässig für Nährstoffe, aktivieren Widerstandskräfte des Körpers gegen UV- und radioaktive Strahlung, fördern die Heilung, schützen vor Entzündungen, verjüngen und regenerieren die Haut. Außerdem dämpfen die in Zedernüssen enthaltenen Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren den Appetit auch noch nach Stunden. Das enthaltene Fett wandert nicht in die Hüften, sondern wird zum Aufbau der Zellwände (vor allem der Nerven und des Gehirns) verwendet. Man kann Zedernüsse einfach so und ohne schlechtes Gewissen naschen oder damit – wenn sie nach traditionellem sibirischem Rezept in Bitterschokolade getaucht wurden – vitalstoffreiche Obstsalate noch weiter verfeinern. ✂

> LANGZEITSTUDIEN ZUR WIRKUNG

Studien belegen, dass der Konsum von nur zwei Teelöffeln Zedernüssen pro Tag das Herzinfarktrisiko um 47 Prozent senkt. Die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe dieser „Wundernüsse“ sind natürlich auch im Öl zu finden. Es wirkt wie die Nüsse selbst antibakteriell, lindert Rheuma, fördert die Wundheilung, wirkt positiv auf Leber und Galle, senkt LDL und erhöht HDL, hat einen positiven Einfluss auf den Zuckerhaushalt und auf Gastritis. Es wirkt vorbeugend gegen Arteriosklerose, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, Bluthochdruck, Silikose und Leberzirrhose.